



پیشگیری از بیماری های منتقله از طریق آب

بیشترین و ضروری ترین ماده ای که انسان در سفر مصرف می کند، آب است. نوشیدن آب غیر بهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان پذیر نیست، می توانید از آب جوشیده یا آب سالم بسته بندی شده استفاده کنید.

برای جلوگیری از کم آبی و یبوست، مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی شده) همراه داشته باشید، آب سالم بسته بندی شده، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد.

از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند، خودداری کنید.

برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده یا آب جوشیده استفاده کنید.

مصرف نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی و شیرین، شربت ها و سایر نوشیدنی هایی که به آنها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب ساده یا دوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.

از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری ها را در پشت شیشه (وسیله نقلیه یا محل اسکان) و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.

آب را فقط از منابع مطمئن مانند آب لوله کشی متصل به شبکه آب رسانی تهیه کرده یا از آب های بسته بندی شده استفاده کنید.

با نزدیک شدن به بهار طبیعت و تعطیلات نوروز، فرصت بیشتری برای استراحت و سفر مهیا می شود که آمار بالای سفرهای نوروزی، گواه این موضوع است، اما آنچه سفر را بیش از هر چیز دلچسب می کند، سلامتی سفر است که نیازمند رعایت نکاتی ساده، اما موثر است.

خودمراقبتی، فرهنگ کاهش آسیب و بیماری در جامعه است. بخش مهمی از مرگ و میر یا قطع عضو و معلولیت در کشور ناشی از حوادث جاده ای است، حوادثی که با کمی دقت و خودمراقبتی می توان از بروز آن جلوگیری کرد و کاهش حوادث رانندگی بخشی است که نیاز به خودمراقبتی گسترده تری دارد.



نکاتی که باید رعایت شود:

- ۱- قبل از سفر از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
- ۲- قبل از اقدام به سفر از شرایط جوی و اقلیمی مقصد و همچنین وضعیت ایمنی اتومبیل خود آگاهی پیدا کرده و با همراه داشتن البسه و تجهیزات مناسب و برداشتن نقشه مسیر راه مبادرت به سفر کنید.
- ۳- به تابلوها و نشانه های کنار جاده در حین رانندگی توجه کنید.
- ۴- کمربند ایمنی را در طول مسیر بسته نگه دارید.
- ۵- در زمان خواب آلودگی رانندگی نکنید.
- ۶- کپسول آتش نشانی همراه داشته باشید.
- ۷- پرخاشگری، لجبازی و غرور از عوامل اصلی در بروز حادثه هستند. ضمن پرهیز از آن، با چنین رانندگانی با احتیاط برخورد کرده و در اولین فرصت پلیس را در جریان بگذارید.
- ۸- استراحت و رفع خستگی در مسیرهای طولانی، موجب افزایش توان و سطح هوشیاری راننده شده و از مواجه شدن با خطرات احتمالی می گاهد.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

خوردن و آشامیدن در هنگام رانندگی، سوار کردن کودکان در قسمت جلوی اتومبیل و کشیدن سیگار، صحبت با تلفن و ارسال و خواندن پیامک، مشاجره و شوخی در حین رانندگی، رانندگی کردن در حین عصبانیت، سبقت و انحراف بیجا در جاده ها، تعویض روغن اتومبیل در حاشیه جاده ها و بیابان ها



راهنمای مسافران



حلول ماه مبارک رمضان، ماه مهمانی خدا و عید یاسستانی نوروز بر همگان مبارک باد

